



אישה רצה בניו ג'רזי, בשנה שעברה. לפי אחד החוקרים, הממצאים מראים שמי שמעוניין לבצע אינטרוולים צריך "להתחיל בקטן" צילום: Wayne Parry / אייפי

כושר ותזונה

מחקר: אימונים אינטנסיביים בתדירות גבוהה מדי עלולים לפגוע בבריאות

חוקרים בדקו מה קורה למתאמנים שמבצעים פעילות בעצימות גבוהה כמעט בכל יום. בשבוע השני של הניסוי היה נראה שהכושר שלהם משתפר אך בשבוע השלישי משהו החל להשתבש

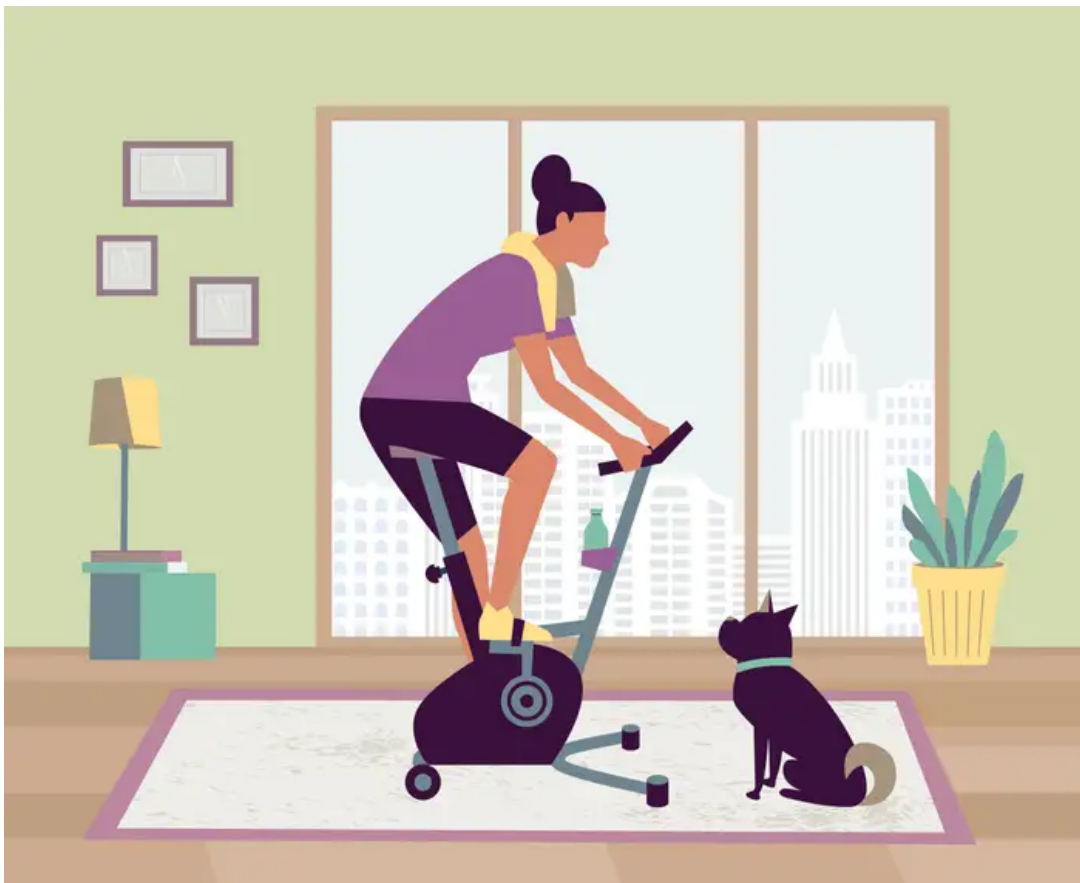
ניו יורק טיימס

סורחח ר-21 04 08



אם פעילות גופנית בעצימות גבוהה טובה לבריאות, האם יהיה טוב עוד יותר אם נעסוק בכך יותר? לפי מחקר שהתפרסם בחודש שעבר על השפעת אימוני אינטרוולים בעצימות גבוהה, התשובה שלילית. אנשים שהשתתפו במחקר והתאמנו באופן מאומץ כמעט בכל יום סבלו מירידה בייצור האנרגיה בתאים, במקביל לסימנים ראשונים לעלייה ברמות הסוכר בדם. כשאתם אנשים ביצעו לאחר מכן פחות פעילות גופנית, חלה ירידה בבעיות המטבוליות שהתפתחו אצלם, אך הן לא נעלמו.

האינטרוולים בנויים משילוב של פעילות מאומצת ודקות ספורות של מנוחה. הפעילות האינטנסיבית עשויה להיות קצרה למדי, ובכל זאת יכולה לשפר משמעותית את הכושר האירובי והיבטי בריאות נוספים. למשל, מחקרים מראים כי אינטרוולים מגדילים את מספר המיטוכונדריה בתאי השריר, והסברה היא שהדבר תורם לבריאות התאים ולחילוף החומרים בגוף.



כשהשתתפים במחקר עשו פחות פעילות גופנית, חלה ירידה בבעיות המטבוליות שהתפתחו אצלם, אך הן לא נעלמו צילום: Lana_Samcorp / Shutterstock.com

חוקרים: אפילו מאמץ גופני של ארבע שניות יכול לשפר את הבריאות

מחקר: אימון מאומץ של ארבע דקות עשוי להאריך חיים

אולם במחקר שפורסם בכתב העת Journal Cell Metabolism, נראה כי לאינטרוולים יש גם מגרעות לא צפויות. מחקר קודם הראה כי אנשים שביצעו



שישה שבועות. מחברי המחקר שיערו כי מי שביצעו את האינטרוולים פשוט לא התאמנו מספיק.

עם זאת, לא היה ברור אם מומלץ לבצע אינטרוולים יותר פעמים בכל שבוע. רוב המחקרים בעבר וההמלצות הרשמיות לפעילות אינטנסיבית מציינים כי כדאי לבצע אותם עד שלוש פעמים בשבוע, ורק מעט חוקרים בחנו איך ביצוע יותר אינטרוולים בשבוע עשוי להשפיע על הבריאות.

- פרסומת -

במחקר החדש, שפורסם בחודש שעבר, ניסו החוקרים לבדוק כמה פעילות אינטנסיבית אפשר לבצע. החוקרים מבית הספר השוודי למדעי הספורט והבריאות ומכון קרולינסקה שבשוודיה רמות שונות של אימונים שבועיים. הם גייסו 11 גברים ונשים בריאים שעסקו בפעילות גופנית אבל לא עסקו בספורט תחרותי, ובדקו את כושרם הגופני ובריאותם המטבולית. בין היתר רשמו את רמות הסוכר בדמם במשך יום שלם.

לאחר הבדיקות החלו המשתתפים בתוכנית אימונים אינטנסיבית. בשבוע הראשון ביצעו שני אימוני אינטרוולים באופני כושר נייחים, שבהם חזרו חמש פעמים על אינטרוולים בני ארבע דקות. בין לבין נחו שלוש דקות. החוקרים ניטרו את תפוקת הכוח שלהם. לאחר מכן בדקו החוקרים את שרירי רגליהם ואת כושרם הגופני, וביצעו מעקב בן 24 שעות של הסוכר בדמם.



קבוצת ריצה. בשבוע השלישי לא השתפרה יכולתם של המשתתפים להפיק אנרגיה צילום: Lacheev / Getty Images / iStockp

בשבוע השני הוסיפו אימון שלישי והאריכו חלק מהאינטרוולים לשמונה דקות. בשבוע השלישי התאמנו חמש פעמים תוך שילוב של יחידות אימון בנות ארבע דקות ליחידות של שמונה דקות. בשבוע הרביעי, שבוע ההתאוששות, התאמנו מחצית מהזמן ברמת קושי נמוכה במחצית.

החוקרים חזרו על כל הבדיקות בכל שבוע, ולבסוף השוו את השינויים שחלו בגופם של המתנדבים משבוע לשבוע. תחילה היו הממצאים מעודדים. בסוף השבוע השני דיוושו המשתתפים מהר יותר ודומה היה שהכושר שלהם משתפר. בדיקות הדם היומיות שלהם השתפרו וכמות המיטוכונדריה בתאי השריר שלהם גדלה, היתה יעילה יותר והפיקה יותר אנרגיה מבתחילת הניסוי.

בשבוע השלישי משהו החל להשתבש. יכולתם של המתנדבים להפיק אנרגיה לא השתפרה ובבדיקות השרירים שלהם לא היתה יציבות במיטוכונדריה. תפוקת האנרגיה היתה כ-60% מהשבוע הקודם. גם בדיקות רמת הסוכר בדם הראו תוצאות טובות פחות.

אחרי שבוע של רכיבה פחות אינטנסיבית היתה עלייה במיטוכונדריה, אבל עדיין 25% פחות מהאנרגיה בשבוע השני. רמות הסוכר בדמם של המשתתפים התייצבו, אבל לא הגיעו לרמה הקודמת. עם זאת, הרוכבים הצליחו לדווש בכוח לא פחות ואפילו רב יותר משדיוושו בשבוע השני. לדברי מייקל פלוקהרט מבית הספר השוודי למדעי הספורט והבריאות, תוצאות המחקר מראות כי אין להפריז באימוני האינטרוולים אם המטרה היא לשפר את הבריאות.



המחקר אמנם היה קטן, והוא נערך בזמן קצר בהשתתפות אנשים בריאים בלבד. אולם למרות הסתייגויות אלו, פלוקהרט סבור כי הממצאים מראים שמי שמעוניין לבצע אינטרוולים פשוט צריך "להתחיל בקטן".

לידיעה המלאה בניו יורק טיימס

תגיות: מחקר כושר גופני

פרסומת: חוזרים למועדונים: ההטבות הכי שוות של מועדוני הלקוחות

Recommended by

כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך

ממומן

/ Detox Israel

תגלית לישראלים: הדבר שמסלק רעלים מהגוף בלי שום תרופות וכימיכלים מיותרים

ממומן

...OX Healthy Patches

כבר ניתן למצוא בישראל את המדבקות המבוססות על הרפואה היפנית המסורתית שכולם...

בלוגים /

ביום השואה הזה נאמר: כהנא ניצח - האזרחית ק.

מגזין /

פרשת המסך המפוצל

ממומן

/ gadget-finder.com

כך תיפטרו מבעיות ציפורניים מבלי לצאת מהבית ולשלם הון תועפות

ממומן

בית ללא כאבים | מגזין ה...

הכאבים מהגב מקרינים לרגל? זו הסיבה וזה הפתרון

מגזין /

פינת ליטוף

מגזין /

בתור האינסופי למגלשה הבנתי: לילדי ישראל צפוי עתיד עגום במיוחד

להוספת תגובה
מזוהה

לבחירת השם
כינוי קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

תגובה



שלחו

